

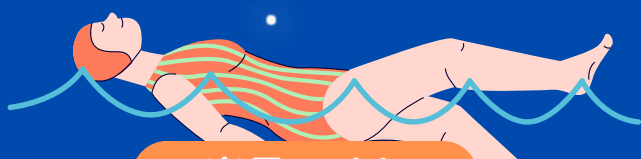
夜水泳教室

日程 4月8日 ~ 6月11日
時間 18:50 ~ 20:20 (2教室共通)
(18:40 入場開始、18:50 体操開始)
※19:50から10分間休憩がございます

各教室 全8回

¥10,000

※定員に満たない教室のみ、期中途からの参加を受付けます。
受付窓口までお問い合わせください。



楽長スイム

曜 日	火 曜 日
定 員	先着 15 名
種 目	クロール
コース	2コース

【参加条件】

- ・ビート板なしで8mバタ足できる
- ・10秒浮くことができる

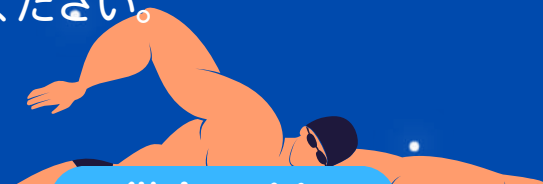
【目標】

- ・無理のない泳ぎ方習得

水泳の基礎基本『浮き』を習得し水中での身体の使い方を理解しましょう！

水泳式呼吸で『浮く身体づくり』をして無理なく泳ぐを目標に練習していきましょう！

地味な練習ですがしっかりポイントを押さえ
楽～に長～く泳げるようになりますように！



徹底スイム

曜 日	水 曜 日
定 員	先着 15 名
種 目	クロール
コース	2コース

【参加条件】

- ・クロール50m完泳
- ・がっつり泳ぎたい方

【目標】

- ・自己ベスト更新

クロール特化の水泳教室になりますがひたすら
クロールを泳ぎ続けるだけでなく身体の使い方
や原理などの指導もいたします！

泳法特性の近い背泳ぎや、心拍数を上げて負荷
をかける練習も行ないますので、上級者向けの
水泳教室となります。

3月17日（月） 申込スタート